

УДК 796

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНАЯ СИЛА РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО СОЗНАНИЯ**

*Ханевская Галина Валентиновна, доцент,*

*Лоцманова А.К. гр. ИЭ-202п*

*Российский государственный профессионально-педагогический  
университет г. Екатеринбург*

*Аннотация.* Статья содержит теоретические материалы по проблеме социальной задачи современного общества в физической культуре и спорте.

*Ключевые слова:* Физическая культура, спорт, сила, сознание, развитие, поколение, духовное богатство, воспитание.

*Abstract.* The article contains theoretical materials on the issue of the social tasks of modern society in physical culture and sports.

*Key words:* Physical education, sport, strength, consciousness, development, generation, spiritual wealth, education.

В настоящее время тема данной статьи является актуальной, так как важнейшая социальная задача современного общества состоит в том, чтобы вырастить поколение граждан, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. При этом важнейшим материальным, интеллектуальным и духовным средством воспитания гармонично развитой, социально активной личности является физическая культура и спорт.

Физическая культура (в широком смысле слова) составляет важную часть культуры общества - всю совокупность его достижений в создании и рациональном использовании физических упражнений и естественных сил природы для направленного физического совершенствования человека. Когда говорят о физической культуре личности, подразумевают под этим воплощенные в самом человеке результаты использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре в широком смысле, то есть усвоенные человеком "физкультурные" знания, умения, навыки, достигнутые на основе использования средств физического воспитания показатели развития и т.п. "Физической культурой" называют также одну из учебных дисциплин в школе.

В процессе эволюции физическая культура приобрела ряд специфических форм: базовая ФК (школьная, вузовская, армейская), спорт, лечебная и реабилитационная ФК, профессионально-прикладная, рекреационная ФК, адаптивная (для инвалидов). В самом содержании физической культуры и органически связанных с ней явлениях можно с некоторой условностью выделить две основные стороны, или части:

Во-первых, все то ценное, что создает и использует общество в качестве двигательных систем, спортивных дисциплин, специальных средств, методов и условий их применения, позволяющих оптимизировать физическое развитие и обеспечить определенный уровень физической подготовленности людей (функционально-обеспечивающая сторона физической культуры);

Во-вторых, позитивные результаты использования этих средств, методов и условий, выраженные в физическом совершенстве человека (результативная сторона физической культуры) [1].

Физическая культура, решая свои специфические задачи, одновременно в той или иной степени оказывает активное воздействие на все стороны воспитания личности, и, прежде всего на нравственное воспитание, укрепление здоровья, развитие своих способностей, потребность в занятиях физическими упражнениями - это нравственный долг человека.

В целях развития, воспитания и совершенствования человека физическая культура использует возможности человека, естественные силы природы, достижения наук о человеке, конкретные научные результаты и установки медицины.

Средние показатели роста и развития у юных физкультурников значительно выше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом: длина тела юношей 16-17 лет больше на 5,7–6 см, масса тела — на 8–8,5 кг, окружность грудной клетки — на 2,5–5 см, сила сжатия кисти руки — на 4,5–5,7 кг, жизненная ёмкость лёгких — на 0,5–1,4 литра [2].

Физическая культура, решая свои специфические задачи, одновременно в той или иной степени оказывает активное воздействие на все стороны воспитания личности, и, прежде всего на нравственное воспитание, укрепление здоровья, развитие своих способностей, потребность в занятиях физическими упражнениями - это нравственный долг человека.

Занятия физическими упражнениями и особенно спортом требуют знаний, побуждая к изучению их влияния на организм человека, умения грамотно пользоваться средствами и методами применительно к своим индивидуальным возможностям и условиям.

Все это способствует умственному развитию, интеллектуальному совершенствованию. Кроме того, хорошо известно и достаточно исследовано благотворное влияние физических упражнений на умственные способности человека.

Нравственное воспитание в области физической культуры направлено на формирование таких качеств как патриотизм, коллективизм, чувство ответственности за своё поведение, умение подчинить личные интересы интересам коллектива и др. Задачей нравственного воспитания является воспитание волевых качеств личности. Целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность, смелость и решительность, дисциплинированность, способность преодолевать трудности, и другие черты характера успешно вырабатываются в процессе занятий физической культурой и спортом[3].

Современный человек живет в окружении таких предметов, ни один из которых не является чистым творением природы. Ко всем таким предметам, особенно на работе и в быту, оказались в той или иной степени приложенными руки и разум человека, так что их можно считать материальным воплощением человеческих способностей. Усвоение способов обращения с такими предметами, включение их в деятельность выступает как собственное развитие человека.

Всем этим человеческая деятельность отличается от активности животных, которые не производят ничего подобного. Для удовлетворения своих потребностей животные пользуются только тем, что им предоставила природа.

Иными словами, деятельность человека проявляется и продолжается в творениях, она носит продуктивный, а не только потребительский характер.

Учение выступает как вид деятельности, целью которого является приобретение человеком знаний, умений и навыков. Учение может быть организованным и осуществляться в специальных образовательных учреждениях. Оно может быть неорганизованным и происходить попутно, в других видах деятельности как их побочный, дополнительный результат. У взрослых людей учение может приобретать характер самообразования. Особенности учебной деятельности состоят в том, что она прямо служит средством психологического развития индивида [4].

Одно из основных качеств, относящихся к умениям, заключается в том, что человек в состоянии изменять структуру умений - навыков, операций и действий, входящих в состав умений, последовательность их выполнения, сохраняя при этом неизменным конечный результат. Умелый человек, к примеру, может заменить один материал другим при изготовлении какого-либо изделия, сделать сам или воспользоваться имеющимися под рукой инструментами, другими подручными средствами, словом, найдет выход практически в любой ситуации.

Умения в отличие от навыков всегда опираются на активную интеллектуальную деятельность и обязательно включают в себя процессы мышления.

Сознательный интеллектуальный контроль - это главное, что отличает умения от навыков. Активизация интеллектуальной деятельности в умениях происходит как раз в те моменты, когда изменяются условия деятельности, возникают нестандартные ситуации, требующие оперативного принятия разумных решений. Управление умениями на уровне центральной нервной системы осуществляется более высокими анатомо-физиологическими инстанциями, чем управление навыками, т.е. на уровне коры головного мозга [5].

Физическая культура - составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Однако чтобы не причинить вреда организму, необходим регулярный врачебный контроль и самоконтроль. Чрезмерное увлечение спортом и несоблюдение указаний учителя физкультуры и тренера могут вызвать переутомление, и тогда вместо пользы спортивные занятия принесут вред.

Мы рассмотрели, как физкультура и спорт влияют на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование воли, нравственно-этическое воспитание. Мы изучили влияние спорта на выработку уверенности в себе и своих силах. Год от года спорт становится сложнее, умнее, интереснее, а активный интерес к спорту проявляет всё большее число людей. А значит - доля влияния физкультуры и спорта на становление личности человека постоянно возрастает. Рождённый нашим бурным временем, современный спорт сам как бы

олицетворяет это время, вбирает в себя его сложный противоречивый характер, является его символом, образом, специфическим носителем его неоднозначных проявлений и проблем.

### **ЛИТЕРАТУРА**

- 1.Чешихина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.И. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. М., 2000, 7 с.
- 2.Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. — М.: ИЦ «Академия» — 2001. — 368 с.
- 3.Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры. - М.: Просвещение, 1974.
- 4.Венгер Л.А., Мухина В.С. Психология: Учебник для ВУЗов. - М.: Просвещение, 1988.
- 5.Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Просвещение, 1982.

### **PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS THE POWER OF SOCIAL DEVELOPMENT SOCIAL CONSCIOUSNESS**

*Hanevskaya Galina V., Associate Professor,  
Lotsmanova AK c. IE-202p  
Russian State Vocational Pedagogical University  
Yekaterinburg city*

УДК 796.421

### **ВЛИЯНИЕ БЕГА И СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ**

*Кузнецова Елена Александровна,  
студентка факультета экономики и управления,  
Сергеев Евгений Алексеевич,  
Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург*

*Аннотация.* В статье приведены аналитические материалы по выявлению проблемы профессиональных заболеваний офисных работников, а также доказано положительное влияние бега и спортивной ходьбы на профессиональные заболевания людей, работающих в офисах.

*Ключевые слова:* офисный работник, профессиональные заболевания, бег, спортивная ходьба.

*Abstract.* The article presents the theoretical materials on the issue of occupational disease of office workers, as well as shown running and race walking impact on the occupational disease of office workers.

*Index terms:* office worker, occupational diseases, jogging, Nordic Walking.

В России, как и во всем мире, работа в офисе стала очень популярна. Данный вид работы не требует большой физической нагрузки. Еще в 2012 году кадровые агентства насчитали около 30-35 миллионов человек, работающих в офисах. Каждый год их число только растет. Работа в офисе отрицательно сказывается на здоровье работника из-за сидячего образа жизни, а также монотонности